DE CE IGNORĂM PREGĂTIREA INDIVIDUALĂ?

Pregătirea individuală este o formă de organizare a procesului de instruire a sportivilor în vederea întregirii şi completării antrenamentului făcut în comun. *Ea este concretizată prin antrenamente individuale în scopul completării şi, fiind vorba de jucători fruntaşi, pentru perfecţionarea pregătirii efectuate de ei în cadrul procesului de instruire. Ea tinde să se efectueze în afara antrenamentului colectiv, deci în lecţii separate. In acest mod, ea se desfăşoară tot mai mult, fiind folosită de numeroase echipe de valoare mondială. Pregătirea jucătorilor în lecţii separate, în prezenţa sau în lipsa antrenorilor, este planificată — cum am spus — în afara orelor de lucru în comun şi chiar şi în alte zile.*

PORNIND DE LA CEI MAI BUNI

Antrenamentul individual, condus de antrenor, *este folosit mai mult la copii şi juniori pentru a le corecta deprinderile greşite, pentru a-i învăţa procedee tehnice noi, pentru dezvoltarea gîndirii lor tactice etc. Cealaltă formă de organizare*, în lipsa antrenorului, *presupune un grad avansat de pregătire şi, mai ales, CONŞTIINCIOZITATE, sportivii trebuind să fie educaţi în respectarea indicaţiilor antrenorului. In această formă de organizare se pune bază pe obţinerea perfecţionării prin cantitatea de lucru, sarcinile şi exerciţiile fiind stabilite de antrenor pentru pregătirea a 1—2 jucători.* In clipa de faţă, pentru obţinerea succesului, este necesară o muncă intensă, continuă, o pregătire individuală care, pe lîngă dezvoltarea calităţilor motrice de bază ale fiecărui jucător, să-i formeze acestuia un bagaj cît mai mare de procedee tehnice la un nivel superior şi pe care — ceea ce este esenţial — să le aplice în joc. *De aceea, pregătirea individuală se află în prim plan în antrenamentele celor mai mulţi dintre jucătorii de frunte ai lumii.* Pele, Uwe Seeler, Corso, Suarez, Law *etc., dîndu-şi seama de valoarea ei, se antrenează suplimentar, căutînd să-şi elimine unele lipsuri, pe care le mai au. Pregătindu-se continuu, ei au reuşit să-şi perfecţioneze tehnica individuală, să-şi ridice măiestria, impunîndu-se ca personalităţi proeminente în fotbalul mondial. Şi fotbaliştii noştri le pot urma exemplul. Numai* că, în ciuda lipsurilor lor tactice, dar mai ales tehnice, FOTBALIŞTII DIN ŢARA NOASTRĂ FOLOSESC ACEASTĂ PREGĂTIRE INDIVIDUALĂ FOARTE PUŢIN SAU DELOC.

Făcînd parte din antrenamentul modern, această pregătire trebuie să fie realizată la nivelul şi dezvoltarea acestuia şi are ca scop perfecţionarea diferitelor procedee tehnice şi tactice, remedierea unor lipsuri şi deficienţe existente care ar diminua randamentul jucătorilor. Avînd în vedere dezvoltarea fotbalului pe plan mondial, gradul de pregătire a sportivilor din echipele de club sau cele naţionale valoroase, credem că se impune cu necesitate şi la noi folosirea acestei forme de organizare a pregătirii. Aceasta şi datorită faptului că antrenamentele colective nu reuşesc să înlăture toate lipsurile individuale sau să perfecţioneze calităţile manifestate de jucători.

Mulţi fotbalişti din echipe din diviziile A şi B prezintă iacune mari în tehnica individuală aplicată în condiţiile existenţei unui adversar dîrz, a condiţiilor grele de joc etc. Aceste deficienţe îi fac să depună eforturi în plus, eforturi care — prin înlăturarea deficienţelor — ar putea să-i menţină mai proaspeţi, mai viguroşi pe parcursul întregului meci. Desigur, nu toată vina cade asupra antrenorilor sau a metodiştilor, pentru că nepăsarea se manifestă din partea jucătorilor cu toate că ei sînt direct interesaţi în retuşarea lacunelor lor.

PE CE SĂ PUNEM ACCENT?

Pentru a aplica această formă de organizare a antrenamentului individual, antrenorul trebuie să-şi cunoască perfect jucătorii. Şi aceasta, pentru că numai cunoscîndu-i bine pot fi eliminate din muncă o serie de şabloane. Cunoscînd toate posibilităţile sportivilor sau diferiţi indici ai pregătirii acestora, antrenorul poate manifesta iniţiativă creatoare în rezolvarea celor mai variate probleme ale antrenamentului, să asigure o înflorire a tuturor aptitudinilor şi talentelor jucătorilor săi.

Se naşte, firească, întrebarea: pe ce să se pună accent în pregătirea individuală? Pe perfecţionarea calităţilor jucătorilor sau pe remedierea lipsurilor manifestate? *Atît din activitatea de pregătire a fotbaliştilor de valoare mondială cît şi din experimentul efectuat de noi cu cîţiva jucători ai echipei Politehnica Bucureşti, a reieşit că ponderea cea mai mare trebuie să o aibă perfecţionarea calităţii respective. Dar remedierea lipsurilor existente sporeşte şi mai mult randamentul fotbalistului respectiv.*

De altfel, şi jucătorii care ne-au ajutat în experiment tindeau să-şi perfecţioneze ceea ce aveau mai bun. S-a observat lucrul acesta atît din modul cum lucrau în timpul exerciţiilor, cît şi din desfăşurarea meciurilor (foloseau mai mult acele procedee pe care le stăpîneau mai bine, în comparaţie cu cele la care lucrau pentru a şi le însuşi).

PLANIFICARE, MIJLOACE, SARCINI

Un alt aspect al pregătirii individuale este ridicat de modul în care ea trebuie planificată şi de mijloacele pe care antrenorul trebuie să le folosească. Şi aceasta pentru că la baza pregătirii individuale stă planificarea temeinică. Ea dă orientarea generală, corectă, a procesului de instruire. *De aceea, în întocmirea planului individual de antrenament, antrenorul trebuie să se călăuzească după gradul de sănătate al sportivului, adaptarea la efort a organismului, dezvoltarea fizică, calităţile fizice, pregătirea fizică generală şi specială, pregătirea tehnică (privită în ansamblu şi în legătură cu postul ocupat în echipă), pregătirea tactică individuală şi gradul de a-şi însuşi problemele de tactică colectivă, pregătirea psihologică etc. In afară de toate acestea, antrenorul trebuie să mai ţină seama şi de tipul de sistem nervos al jucătorului. Avînd toate aceste date, antrenorul trebuie să treacă în planul individual de antrenament sarcinile desprinse pe baza analizei individuale, perioada de însuşire (sau de perfecţionare) şi mijloacele (sau metodele) de realizare a sarcinilor prevăzute. Planul se întocmeşte, de obicei, pe 2—3 luni.* Sarcinile vor avea un caracter special, SPECIFIC JUCĂTORULUI RESPECTIV. Ele nu trebuie să fie o repetare a celor incluse în planul de etapă pe care sportivul le îndeplineşte în munca dusă alături de coechipierii săi.

In ceea ce priveşte mijloacele folosite de antrenor, ele trebuie să fie adecvate, corespunzătoare scopului, să poată rezolva cu succes perfecţionarea calităţii respective sau a lipsei manifestate de respectivul fotbalist, punîndu-l în condiţii de joc asemănătoare cu cele întîlnite în meciuri. Calităţile şi lipsurile trebuie observate de antrenor în timpul meciurilor oficiale, jocul constituind criteriul de verificare a tuturor fotbaliştilor.

Practica ne arată că particularităţile individuale ale jucătorului trebuie să determine în măsură mai mare alegerea mijloacelor şi metodelor de organizare a antrenamentului, cele mai folosite pentru fiecare sportiv.

E clar, deci, că PREGĂTIREA INDIVIDUALĂ REPREZINTĂ O COMPONENTĂ INDISPENSABILĂ A ANTRENAMENTULUI MODERN AL FOTBALIŞTILOR. Dar, repetăm, cu toate că se cunosc foloasele pe care le aduce (şi pe care nimeni nu le contestă) e de neînţeles reţinerea pe care o manifestă cei mai mulţi dintre antrenori (şi mai ales dintre jucători) în folosirea acestui gen de pregătire, indicată a fi utilizată încă din perioada de juniorat.

prof. VICTOR CICU
jucător
la Politehnica Bucureşti

OPINII

JOCUL ÎNCÎLCIT TREBUIE COMBĂTUT

Majoritatea cronicarilor şi probabil mulţi spectatori au remarcat că unele din partidele diviziionare sînt în general lipsite de claritate şi fluenţă. Un mare număr de jucători se aglomerează în jurul mingii, se joacă pe o suprafaţă relativ mică, de preferinţă în mijlocul terenului, cu trecerea frecventă şi întîmplătoare a mingii de la o echipă la alta. Aspectul este de joc încîlcit, haotic.

După consultarea mai multor tehnicieni despre cauzele acestui fenomen, se pare că ele pot fi sistematizate în felul următor:

I. CAUZE DE NATURĂ TACTICĂ

a) Echipele tind spre întărirea compartimentului de mijloc pentru a temporiza jocul şi pentru a crea aici un prim eşalon defensiv. Inspirîndu-se probabil din jocul echipei Penarol (cu Real Madrid) şi al echipei Cehoslovaciei (în jocul cu Anglia), se recurge la aşezări 1—4—3—3 şi chiar 1—4—4—2, ceea ce duce în mod inevitabil la aglomerări la mijlocul terenului, în special cînd ambele echipe aplică concepţii asemănătoare de joc.

b) In dorinţa de a păstra mingea cît mai mult, echipele îşi bazează jocul aproape exclusiv pe combinaţii cu pase scurte, ceea ce favorizează aglomerările de jucători. Nefolosirea pasei lungi a devenit previzibilă şi pentru adversar, care nici nu trebuie să se mai preocupe de acoperirea spaţiilor mai îndepărtate de locul unde se află mingea şi îşi poate concentra forţele în apropierea mingii. Demarcajul devine foarte dificil pe spaţiul de joc aglomerat, ceea ce creează dificultăţi în pasarea mingii la partener, din care cauză prea multe pase sînt interceptate de adversar, iar jocul pierde din continuitate, devenind încîlcit.

II. CAUZE DE NATURĂ TEHNICĂ

Jucîndu-se pe spaţii relativ reduse, controlul mingii este îngreuiat. Din această cauză, jucătorii cu un grad mai mic de tehnicitate trebuie să dea drumul la minge înainte de a o putea controla perfect. Se pasează, deci, şi atunci cînd nu este sigur că balonul poate găsi un partener demarcat în poziţie mai avantajoasă, se pasează spre parteneri marcaţi, dar mingea nu ajunge la destinaţie. Pentru a evita, totuşi, acest dezavantaj, se pasează frecvent lateral şi chiar înapoi unde se găsesc mai uşor parteneri demarcaţi, ceea ce intensifică aglomerările, ţine jocul pe loc pe un spaţiu restrîns.

Stăpînirea insuficientă a driblingului şi a fentei mai contribuie ca jucătorii să nu poată crea loc liber pentru conducerea mingii spre poarta adversă. La un meci, Rapid — Jiul, de pildă, în care s-au întîlnit echipele cele mai [illegible] din ediţia trecută a campionatului, jucătorii au încercat numai 39 driblinguri! Dintre acestea, doar 17 au reuşit, în sensul că au creat spaţiu de pătrundere pentru jucători sau au dus la depăşirea adversarului direct, ceea ce este foarte puţin.

Din cele de mai sus rezultă că jocul încîlcit este urmare a unor deficienţe tehnice şi tactice ale echipelor noastre. Aceste aspecte trebuie combătute căci ele frînează dezvoltarea fotbalului.

Acest aspect influenţează negativ eficacitatea echipelor. Atacurile se desfăşoară foarte lent, iar de cele mai multe ori sînt întrerupte pretimpuriu din cauza unor greşeli de execuţie, mai frecvente pe spaţii aglomerate. Incetineala desfăşurării acordă răgaz suficient apărărilor ca să se organizeze. Surpriza devine nerealizabilă. Contraatacurile sînt foarte rare. Tipice pentru jocuri de acest fel sînt rezultatele de 1—0, cu golul marcat mai mult la întîmplare. Jocul pierde din spectaculozitate şi devine neinteresant pentru spectatori.

Se impune ca antrenorii să reconsidere măsurile tactice indicate şi să pună accent mai mare pe pregătirea tehnică. Dispariţia pasei lungi şi a deschiderilor surprinzătoare — în special — este inadmisibilă. Este util ca tehnicienii cu răspundere să pună la punct un plan de măsuri pentru remedierea acestei situaţii nefavorabile.

Prof. TUDOR VASILE

U.T.A.-ST. ROŞU 1-0 (0-0)

A marcat: *Chivu* (min. 38).

U.T.A.: Cornea 7 — Birău 6, Bacoş 7, Lereter 8, Czako II 8 — Petescu 8, Axente 9 — Şchiopu 7, Pop 7, Domide 6 (min. 65: Meţcas 6), Chivu 8.

ST. ROŞU: Adamache 9 — Ivăncescu 8, Jenei 8, Roma 7, Rusu 6 — Alecu 7, Pescaru 7 (min. 46: Iordache 7) — Selimesi 6, Gane 6, Goran 7, Györfi 8.

ARBITRU: *N. Mogoroaşe* (Craiova) 7.

Victorie în minutul 88

Un joc care, în majoritatea timpului, s-a desfăşurat în faţa porţii lui Adamache, dar care n-a fost decis decît în ultimele două minute, cînd Chivu a trimis în plasă mingea pe care o respinsese portarul echipei braşovene. Pînă atunci, arădenii construiseră nenumărate acţiuni, impulsionaţi de mijlocaşii Petescu şi mai ales Axente, ba chiar şi de către fundaşi. Dar, pe de o parte lipsa de calm şi decizie a gazdelor, iar pe de altă parte apărarea organizată şi hotărîtă a oaspeţilor, au împiedicat timp de 88 de minute deschiderea scorului. În acest timp, echipa Steagul roşu nu s-a limitat la o apărare strictă. Ea a iniţiat cîteva acţiuni care s-au dovedit destul de periculoase: în min 11 Györfi a tras în bară, iar în min. 75 Alecu a tras de aproape în portarul Gornea. Finalmente însă, U.T.A. a obţinut prima sa victorie acasă în acest sezon.

FARUL-„U"-CLUJ 1-1 (1-0)

Au marcat: *Iancu* (min. 22) şi *Barbu* (min. 57).

FARUL: Uţu 8 — Georgescu 8, Tîlvescu 7, Koszka 9, Dumbravă 8 — Antonescu 7, Zamfir 8 — Unguroiu 7 (min. 60: Biliboacă 5), Iancu 9, Tufan 7, Kallo 8.

UNIVERSITATEA CLUJ: Ringheanu 8 — Anca 7, Solomon 8, Pexa 9, Cîmpeanu 6 — Neşu 7, Angelescu 7 — Szabo 7, Creţu 7, Adam 8, Barbu 7.

ARBITRU: *Ilie Drăghici* (Bucureşti) 9.

Notă bună pentru sportivitate

Joc frumos de la început şi pînă la sfîrşit, cele două echipe fiind preocupate de calitatea spectacolului. În prima repriză, Farul a jucat mai decis, şi a înscris prin Iancu, după ce în minutele 11, 13, 19, şi 20 ratase situaţii excelente prin Iancu, Zamfir şi Unguroiu. Oaspeţii n-au pus accentul pe apărare. Jocul lor deschis avea să-i aducă în cîteva situaţii bune de gol, dintre care cea mai mare o ratează Szabo, în min. 36. După pauză, partida şi-a menţinut caracterul echilibrat. Balonul a fost purtat în viteză dintr-o margine în alta a terenului, aproape fiecare acţiune fiind încheiată cu centrări sau şuturi la poartă. În min. 57 Barbu sprintează printre fundaşii constănţeni, primeşte balonul în careu şi şutează cu efect pe lîngă Uţu, care i-a ieşit în întîmpinare. În ciuda eforturilor echipelor, scorul a rămas neschimbat. Felicitări ambelor formaţii pentru spiritul lor sportiv.

„U"-CRAIOVA-PETROLUL 2-0 (1-0)

Au marcat: *Deselnicu* (min. 33) şi *Circiumărescu* (min. 90).

UNIVERSITATEA CRAIOVA: Pilcă 7 — Mincă 7, Bîtlan 7, M. Marcel 8, Delhu 6 — Strîmbeanu 6, Ivan 8 — Niţă 8, Deselnicu 7 (min. 65: A. Popescu 6), Sfîrlogea 6, Circiumărescu 7.

PETROLUL: M. Ionescu 8 — Pahonţu 6, N. Ionescu 7, Florea 6, Mocanu 6 — Mirăuţă 5, Dragomir 5 — Badea 6, Dincuţă 5 (min. 46: Oprişan 6), Dridea I 5, Roman 5.

ARBITRU: *N. Mihăilescu* (Bucureşti) 6.

Acasă, puncte sigure...

Chiar de la început gazdele s-au năpustit spre poarta apărată de M. Ionescu, dar acţiunile lor purtate haotic nu s-au bucurat de succes decît în min. 33 cînd Deselnicu a reluat cu capul în plasă mingea centrată de Niţă. Pînă atunci, Deselnicu în min. 18 şi 27 şi Niţă în min. 28 ratează ocazii clare. Ploieştenii — care au avut o singură situaţie de gol, pierdută de Roman (min. 28) — s-au apărat disperat, dar pentru că Dragomir şi mai ales Mirăuţă (Grozea nu a jucat fiind accidentat) nu au reuşit să acopere mijlocul terenului, tot greul a căzut pe cei 4 fundaşi. După pauză, oaspeţii încearcă să echilibreze jocul, dar nu reuşesc decît spre sfîrşit. În momentul în care arbitrul se pregătea să fluiere sfîrşitul, M. Ionescu iese să degajeze o minge cu piciorul la marginea careului, luptează şi Circiumărescu introduce balonul în poarta goală!

A.S.A.-JIUL 0-0

A.S.A.: Bay 9 — Bartok 7, Balaş 8, Toth 6, Czako 7 — Dumitriu III 5, Siko 6 — Lungu 6, Pavlovici 4, Raksi 5, Micu 6 (min. 71: Dodu 6).

JIUL: Ion Vasile 10 — Talpai 7, Georgevici 8, Pop 8, Mihai 7 — Stoker 7, Sandu 7 — Achim 6 (min. 82: Covaci), Libardi 7, Peronescu 7, Naidin 6.

ARBITRU: *Octavian Gomşa* (Craiova) 9.

„11 m." ratat, un punct pierdut

Pentru Jiul un punct nesperat (mai ales după eşecul din etapa trecută, pe teren propriu), pentru A.S.A. o „drămuire" neaşteptată.

Echipa locală n-a putut înscrie, în ciuda dominării insistente din final, pentru că portarul minerilor, Ion Vasile, a excelat, pentru că bara s-a opus cu patru minute înainte de final şutului lui Lungu şi pentru că Pavlovici a ratat şi un penalti (min. 47).

Jiul, consecvent concepţiei sale ofensive, a contraatacat periculos ratînd chiar două mari ocazii prin Naidin (min. 30) şi Peronescu (min. 66), aflaţi singuri cu portarul Bay.

ARGEŞ-DINAMO-BOC 4-0 (3-0)

Au înscris: *Nuţu* (min. 17 şi min. 55), *Ionită* (min. 24) şi *Turcan* (min. 30).

F. C. ARGEŞ: Coman 7 (min. 85: Stan) — I. Popescu 8, Barbu 9, I. Stelian 8, Vulpeanu 8 (min. 85: Ivan) — Ioniţă 8, Olteanu 7 — Nuţu 8, Ţurcan 6, Dobrin 8, Jercan 9.

DINAMO BACĂU: Ghiţă 7 — Kiss 6, Panait 5, Nunweiller IV 7, David 4 — Duţan 7, Nedelcu 5 — Enc Daniel 6 (min. 60: Comănescu 5), Dembrovschi 5, Rugiubei 4, Enc II 5.

ARBITRU: *Sever Mureşan* (Turda) 8.

Scorul record al campionatului

Un meci care pe lîngă cele patru goluri mai putea aduce cel puţin alte patru (din care tot piteştenii ar fi avut „partea leului", dar din nou Ţurcan a ratat mult), denotă evident o dominare netă. Într-adevăr, F. C. Argeş — superioară fizic, tehnic şi tactic — a zburdat pe teren cu o evidentă poftă de joc şi spectacol. Au şi fost goluri spectaculoase, în special ultimul, înscris, în min. 55 (pînă atunci înscriseseră în ordine Nuţu — min. 17, Ioniţă — min. 24 şi Ţurcan — min. 30): Ioachim Popescu, infiltrat în atac pe extrema dreaptă, aşa cum a mai făcut de nenumărate ori în acest meci, pasează înapoi la Dobrin, la marginea careului de 16 metri. Acesta săltă mingea peste întreaga apărare dinamovistă şi Nuţu, în plin fuleu, şutează în gol, pe lîngă Ghiţă. Dinamovistul David şi-a încheiat în min. 73 evoluţia foarte slabă (a contribuit direct la primirea primelor două goluri) deoarece a fost eliminat pentru injurii aduse arbitrului.